පූර්ව නිගමන

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"සබ්බේ ධම්මා නාලං අභිනිවේසායාතීතී"

පූජනීය මහා සංඝරත්නය ඇතුළු පින්වත් මෑණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. ශ්රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද ව්යවහාරික හැටියට තියන මේ අවුරුද්දේ 2023 අවුරුද්දේ අප් රේල් මාසෙ පුන් පෝය දවසයි. සීල සමාදානයට පැමිණිම ගැන මම බොහොමත්ම සංතෝසයට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ ගෙවී ගෙන යන කාලය තුල බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට දේශනා කරල තියන සද්ධර්මයෙන් ප් රයෝජනයක් ගන්නට, ඵලයක් නෙලා ගන්නට බලාපොරොත්තු වෙන ඔය ඇත්තන්ට අද දවසේදී මම කල්පනා කලා සාමාන්ය ජීවිතයටත් අතිශයෙන් වැදගත් වෙන මාතෘකාවක් යටතේ කරුණු කාරණා ටිකක් කියල දෙන්න ඕන කියල.

අද දවසේ මාතෘකාව 'පූර්ව නිගමන'

පින්වතුනි, සාමාන්ය ජීවිතයක් ගෙවන ඔය ඇත්තොත් මමත් ජීවිතේ කටයුතු කාරණා කරනකොට, ජීවිතේට මුහුණ දෙනකොට, අපිට විවිධාකාර දේවල් තීරණය කරන්න, තීන්දු ගන්න සිද්ධ වෙනව. ඒක සාමාන්යයි. ඒ ගන්න තීන්දු, ඒ ගන්න තීරණ මත තමා අපි කටයුතු කරන්නෙ කොහොමද කියන එක තීරණය වෙන්නෙ.

සාමාන්ය ජීවිතේදී අපි තීන්දු ගන්නෙ කොහොමද? තීරණ ගන්නෙ කොහොමද? කියල කතා කලොත්, ඇහැට දකින රූපය ඇහැට දැකපු විදිහෙන් අපි තීරණයක් ගන්නව. කනට ඇහිච්ච සද්දය කනට ඇහුනු ස්වභාවයෙන් අපි තීරණයක් ගන්නව. තීන්දුවක් ගන්නව. නාසයට දැනිච්ච ගඳ සුවඳටත් ඒ වගේමයි. දිවට දැනිච්ච රසයටත් ඒ වගේමයි. මේ අපේ හමට දැනෙන නැත්නම් ශරීරයට දැනෙන ස්පර්ශයටත් ඒ වගේමයි. ඒත් එක්කමයි හිතට එන අදහසටත්, හිතට එන සිතුවිල්ලටත් අනුව අපි තීරණයක් ගන්නව, තීන්දුවක් ගන්නව.

කාරණාව තියෙන්නේ ඔය ගන්න තීරණය හෝ ඔය ගන්න තීන්දුවට පාදක වෙන්නේ අපි දැකපු හෝ අහපු හෝ දැනගතපු ඒ අරමුණ විතරක් නම්, ඒ ප්රමාණය හෝ ඒ කොටස විතරක් නම් පින්වතුනි, අපි ඒ තීන්දුව

අරගෙන තියන ප්රමාණය ගැන ඉගෙනගෙන තියන කොටස ඉතාම කුඩයි හෝ ඉතාම පොඩියි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනා කරන ධර්මය තුල කියල දෙනවා, සාරාසංඛ්ය කල්ප ලක්ෂයක් කියන දීර්ඝ කාලයක් උන් වහන්සේ පාරමිතා ධර්ම පිරුවලු. අපිත් ඒ වගේම තමයි. ඔය ඇත්තොත් මමත් ඊට වඩා වැඩි කාලයක් මේ සංසාරෙ ඉඳල තියනව. තථාගතයන් වහන්සේම දේශනා කරනවා අපි මේ සංසාර ගමන ආරම්භ කරපු ආරම්භය, හරියට මැනල කරල කියන්න අමාරුයි කියල.

එතකොට පින්වතුනි, සාමාන්ය ජීවිතය තුලත් අපි ඔය කරන හැම මැනීමකටම, හැම තීරණයකටම, සාංසාරිකව පුරුදු කරල තියන ඒ අපේ පුරුද්දත් ඈදගෙනයි අරන් යන්නෙ. ඒ වෙන මොකක්වත්ම නෙවෙයි ඇහැට දැක්කද, දැකපු එකේ විදියට නිගමනයට ගන්නව. කනට අහුනද, ඒ ඇහිච්ච විදිහෙන් නිගමනයකට ගන්නව. නාසයට දැනුනද, ඒ දැනිච්ච විදිහෙන් නිගමනයකට යනව, ස්ථිර ස්වභාවයකට යනව. ඒ අනුව ඊළඟට කටයුතු කරන්න ගන්නව.

සරල උදාහරණයක් ගත්තොත්, ඔය ඇත්තො පාරෙ ඇවිදගෙන යනකොට ඔය ඇත්තන්ව දන්න කාව හරි කෙනෙක් මුණ ගැහුන කියන්නකො. එයා එනව ඉස්සරහට. එයා එනකොට ඔය ඇත්තො හිනා වුනොත් එයාට, ඒ කෙනා ඔය ඇත්තන්ව දකින්නෙ නැතුව හෝ දැකල හෝ හිනා නොවී ගියා කියල කියන්නකො. එහෙම වුනොත් අපි අපේ හිතට ගන්න අදහස් තුල මොකක්ද තියෙන්නෙ?

අපි ආයෙ හිනා වෙන්නෙ නෑ කියන එකයි හිතා ගන්නෙ. බොහෝ වෙලාවට. මේක මා අතින් වුනත් කට්ටිය කියල තියන එකක්. ආයෙ හිනා වෙන්න හිතෙන්නෙ නැහැයි හෝ හිනා වෙන්නෙ නැහැයි කියල. නමුත් අර කෙනාට මොනව හරි වෙන ප්රශ්නයක් තියෙන්න පුළුවන්. ඒ කෙනා වෙනත් මොනව හරි සිතුවිල්ලක ඉන්න පුළුවන්. වෙන මොකක් හරි අදහසක ඉන්න පුළුවන්. ඒ ඒ වටපිටාව හෝ ඒ අවධිය ගැන හෝ එයාගෙ පැත්තෙන් අපි මොකක්වත්ම දන්නෙ නැහැ.

නමුත් අපි පූර්ව නිගමනයක් කරනවා, පළවෙනියෙන්ම නිගමනයක් කරනවා,

"දැකපු දේ මේකයි. හා...එහෙනම් මම වැඩ කරන්නෙ මෙහෙමයි."

කනට අහන සද්දෙටත් ඔය වගේම තමයි.

ලස්සන උපමා කතාවක් තියනව මේක මේ ඇත්ත සිදුවීමක් කියලයි කියන්නේ. මේ පොතේ තියන හැටියට කාරණාව ගැන එහෙම සලකන්නම ඕන නෑ, නමුත් ඒ කතාව මම අහපු විදියටම කිවුවොත් එහෙම,

එක කාන්තාවක් ගමනක් යනව. අපි කියමුකො වෙනත් රටකට යන්න කියල. එහෙම යන්න එයාපෝට් එකට ගිහිල්ල එයාගෙ ටිකට් අනං මනං ඔක්කෝමත් අරගෙන ගුවන් යානයට නඟින්න පෙරාතුව බලනකොට, ඒ කියන්නෙ එයාපෝට් එක ඇතුලට යන්න කලින් වගේ, මෙයාට වෙලාව තියනව. ඒ හින්ද මෙයා මොකද කරන්නේ කඩේකට ගිහිල්ල බිස්කට් පැකට් එකකුයි බීම බෝතලේකුයි ගන්නව. ඒක අරගෙන වටපිට බලලා බංකුවක් තියනව එතන ඉඩ තිබ්බ හින්දා ඒකෙ වාඩි වෙනව. වාඩි වෙලා වටපිට පොඩ්ඩක් බලනවා, යන්න තියෙන්නෙ කොහෙද අන්න ඒ වගේ මොන මොනව හරි කාරණා. වටපිට බලලා මේසෙ දිහා බලනකොට එයාට පේනවලු එයා ගත්ත බිස්කට් එක කවුරු හරි එක්කෙනෙක් කඩාගෙන කනව. මේක දැකපු ඒ කාන්තාවට ඉහවහා ගිය ප්රීතියක් නෙවෙයිනෙ එන්නෙ.

ඉතින් ඒ තරහ ගිය ස්වභාවයෙන්ම අර කෙනාගෙ අතේ තිබිච්ච බිස්කට් පැකට් එක උදුරල වගේ අරගෙන මේ කෙනා කන්න පටන් ගන්නව. දැන් එහා පැත්තෙ හිටපු එක්කෙනා කිසි හැලහොල්මනක් නෑ සීරුමාරුවෙන් ඒ බිස්කට් එක කාලා, මේ ගෑනු ළමය ගාවටම අත දික් කරල තවත් බිස්කට් එකක් අරගෙන එයා කනව. ඔය විදිහට තරහෙන් පුපුර පුපුරා මේ කාන්තාව අර බිස්කට් පැකට් එක දෙන්නත් එක්ක කොහොම හරි බෙදාගෙන කනව. මෙයා උදුරගෙන කනවා. අර කෙනා හිමීට බොහොම බයෙන් වගේ අත දික් කරල බිස්කට් එකක් අරගෙන කනව.

අවසානෙට බීම බෝතලෙත් තිබ්බා මේසෙ උඩ. මෙයා මොකද කලේ, ඒ බීම බෝතලෙත් කඩාගෙන බීලා, ඒ පැකට් එකයි බීත බෝතලේවත් විසික් කරන්නෙත් නැතුව ඒ ටික එහෙමම දාල දමල ගහල යනව. ඔය ඇත්තො දන්නව ඇති අහස් යානාවකට යන්න කලියෙන් අපේ ගමන් මළු චෙක් කරනවා. ඒ චෙක් කරන තැනේදී ඒ පරීක්ෂක මහත්වරු කිවුවලු, "ඔයාට මේ අහස් යානාවට කෑම ගෙනියන්න අවසරයක් නැහැ"යි කියල. මේ කාන්තාව කිවුවලු "මං ගාව කෑම නෑනෙ. මං ඒව කෑව" කියල.

ඊට පස්සෙ අරගොල්ලො බෑග් එක ඇරල පෙන්නුවලු. බිස්කට් පැකට් එකකුයි බෝතලේකුයි එළියට ආවලු ඒක අස්සෙන්. මෙන්න මෙහෙම වෙනකොටයි ඒ කාන්තාවට තේරිලා තියෙන්නේ "හා...මං කාල තියෙන්නෙ අර කෙනාගෙ බිස්කට් පැකට් එකයි, බීල තියෙන්නෙ අර කෙනාගෙ බීම බෝතලයයි" කියල.

මේක එක සිද්ධියක් විතරයි පින්වතුනි. ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් අපේ ජීවිතය තුල මුහුණපාන්න වෙන අනේකවිධ වූ අත්දැකීම් අතර. ඒ කෙනා පූර්ව වූ නිගමනයක් කලා, කලින්ම තීන්දුවක් ගත්තා, "මං

ගත්ත බිස්කට් එක තමයි මෙයා කන්නෙ" කියල. "මට බඩගින්නට ගත්ත බිස්කට් එක තමයි මෙයා කන්නෙ." ඇයි එහෙම කලේ? ඇහැට දැකපු රූපය හින්දා.

මෙතන ප්රශ්නෙ ඔන්න ඕක නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන මේ දහම පින්වතුනි, අපිට භාවිතා කරන්න, පුරුදු කරන්න කියල දෙන්නේ පර්යංකය තුල විතරක් නෙවෙයි. අසනීපයක් වෙච්ච වෙලාවට පිරිත් කියන්නත් නෙවෙයි. කරදරයක් වෙච්ච වෙලාවට බෝධි පූජාවක් තියන්නත් නෙවෙයි. විභාගයක් පාස් කරන්න බෝධි පූජාවක් තියන්නත් නෙවෙයි.

සාමාන්ය ජීවිතය තුල අපි අපිව දුකට පත් කර ගන්නා වූ හෝ අන් අයව දුකට පත් කරන්නා වූ ඒ ස්වභාවයෙන් නිදහස් වෙන්නටයි තථාගතයන් වහන්සේගේ මේ ධර්මය අපිට කියල දෙන්නෙ. විශේෂයෙන්ම සතර සතිපට්ඨානය කියල දෙන්නෙ ඒ වෙනුවෙනුයි.

එතකොට සතර සතිපට්ඨානයේ යෙදෙන කෙනෙක් නම් හෝ සිහිය පුරුදු කරන කෙනෙක්ට මේ වගේ ගැටළුවකින් නිදහස් වෙන්න තියන ක්රමය මොකද්ද කියන එකයි අද දවසේ මට ඔය ඇත්තන්ට කියල දෙන්න ඕනකම තියෙන්නෙ. මොකද ඔබත් මමත් මේ ලෝකෙ හැමදෙනාම තීන්දු තීරණ ගන්නෙ පින්වතුනි, ඇහැට දකින රූප හින්දාමයි. කනට අහන සද්ද හින්දාමයි. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ හින්දාමයි. දිවට දැනෙන රසය හින්දාමයි. කයට දැනෙන ස්පර්ශය හින්දාමයි. හිතට එන සිතුවිලි හින්දාමයි.

තවත් එක කතාවක් තිබුනා. මේක මං හිතන්නෙ රූපවාහිනියෙ ගිය කතාවක් ද කොහෙද මට මතක හැටියට.

එක යාළුවො කට්ටියක් ඉන්නව. ඒ යාළුවන්ගෙ එක යෙහෙළියක් තව යාළුවෙක් එක්ක තරහ වෙලා. දැන් ඒ තරහ වෙච්ච එක්කෙනාගෙන් ඒ තරහවට පාත්ර වෙච්ච එක්කෙනා අහනව, "ඇයි ඔයා තරහ වුනේ? මට කියන්නකො." අර කෙනා කියනව "මම තරහයි ඔයත් එක්ක. නමුත් මම දන්නෙ නෑ හේතුව මොකද්ද කියල."

හේතුවක් කියන්න බැහැ නමුත් තරහයි. අනිත් කෙනා හාර අවුස්ස හාර අවුස්ස අහනව, නමුත් තරහ වෙච්ච කෙනාට කියන්න තේරෙන්නෙ නැහැ මොකද්ද හේතුව කියල. නමුත් එයා තරහයි.

ඔය විදියට දවසක් දෙකක් ගෙවෙනවා. ඊට පස්සේ මේගොල්ලො සමූහයම ඉන්න තැනක කතා කරන්න ගන්නවා දවස ගෙවෙන්නෙ කොහොමද කියල. ඔහොම ඔහොම කතා කර කර යද්දී මාතෘකාව එනවා නිදා ගන්න එක. මේ මාතෘකාව

දුරට යනව තව ටිකක්, හීන බලන්න කියල. අන්න එතකොට අර තරහ වෙච්ච කෙනාට මතක් වෙනවා,

"හා...මං හීනයක් දැක්කනෙ. ඔයා මට හීනෙදි බැන්නනෙ. ඒකයි මං ඔයත් එක්ක තරහ වුනේ."

එතකොට හිතල බලන්න පින්වතුනි අපි අපිට දැනෙන දේ, හැඟෙන දේට අනුව ඒ හැඟිච්ච විදියට, දැනිච්ච විදියට අනුව අපේ හිතේ ඉක්මන් තීරණයක් ගන්නකොට, පූර්ව නිගමනයක් කරනකොට, යහපත සහ අයහපත කියන දේ බලන්නෙ නැතුව නිගමනය කරනකොට, මේ සමාජය තුල කොච්චර නම් ප්රශ්න හදනවද කියල. අද කාලෙ වෙනකොට සමාජය පැත්තෙන් ගත්තහම මේ සමාජය හරී දූෂිත වෙලා තියනවා. හරීම ප් රශ්න තියන මහා මතබේදකාරී මහා මඩගොහොරුවක් වගේ පේන්න පුළුවන්. මොකද හිතන්නෙ?

ඒ ඔක්කෝටම වගේ හේතු අරගෙන බැලුවොත් එහෙම, දුර දිග බලල කල්පනා කරල කටයුතු කරනවා නම්, තීන්දු තීරණ ගන්නවා නම්, මොකද හිතන්නෙ ඒ වගේ වෙයිද? ළඟ බලලාම තීරණ ගන්න හින්දා, ළඟ බලලාම තීරණය කරන හින්දා. (මේ කියන්නෙ මේ ඇහෙන් බලනවා කියන එක විතරක්ම නෙමෙයි) බොහොම ළඟින් තීන්දු තීරණය කරන හින්දාමයි මේ සමාජය තුල මෙච්චර ප්රශ්න තියෙන්නෙ.

එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කියල දෙන ක්රමය මොකද්ද? සතර සතිපට්ඨානය කියන සූත්රය තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන්න පටන් ගන්නෙම, සියළුම ශෝකයන්ගෙන්, සන්තාපයන්ගෙන් නිදහස් වෙන්න තියන එකම කාරණාව හැටියට. ඒ කාරණාවෙදිත් අපිට කියල දෙන්නේ, අපේ ජීවිතය තුල සිද්ධ වෙන, අපි සිද්ධ කරන දේවල් එක්ක අවදිමත් භාවයෙන් ඉන්න කියන එකයි.

ඒ අවදිමත් භාවය පින්වතුනි, අපි පුරුදු කරන්න පටන් ගන්නෙ පර්යංකය තුල විතරක් වෙන්න පුළුවන්. භාවනාවට වාඩි වුනාට පස්සෙ අපි හැමෝටම ගොඩක් වෙලාවට තියන උවමනාව තමා සිතුවිලි නතර කරන්නයි වේදනාවල් නතර කරන්නයි. නමුත් තියෙන්නෙ ඔය දෙක තමයි. ඒක හින්ද එපා වෙනව. ඔන්න ඔතනත් තියෙන්නෙ පූර්ව නිගමනයමයි. මොකද්ද භාවනාවට කලින් අපි ගාව තිබිච්ච පූර්ව නිගමනය?

භාවනාව වනාහි සිතුවිලි නැත. වේදනාව නැත. අහල පහල සද්ද ඇහෙන්නේ නැත. කිසීම කිසි කරදරයකුත් නැත. ඒ වගේ ජීවිතයක් පවත්වන්න පුළුවන් මං හිතන්නෙ පොළොව යටදි. ඒ වෙලාවට හුස්ම ගන්නෙත් නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනා කරන සද්ධර්මය පින්වතුනි, අපිට කියල දෙන්නෙ මේ මොහොත තුල භාවිතා කරන්න තියන දෙයක් හැටියටයි. මේ මොහොත තුල අපි භාවිතා කරන දේ ඇත්තටම මේ මොහොත තුල තියන දේ වෙන්නත් පුළුවන්. මේ මොහොත තුල අපිට ඕන දේ නෙවෙයි.

මං ආයෙත් කියනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන මේ ධර්මය අපි පුරුදු කරන්න ඕන මේ මොහොත තුලයි. ඒ මේ මොහොත තුල භාවිතා කරන හෝ පුරුදු කරන ධර්මය අපිට තේරෙන්නත් ඕන මේ මොහොත තුල තියන දෙයින්මයි. මේ මොහොත ගැන අපි හිතාගෙන ඉන්න දෙයින් නෙවෙයි. මේ මොහොත ගැන අපි කරල තියන පූර්ව වූ නිගමනයෙන් නෙමෙයි.

ඒ පූර්ව වූ නිගමනය ඇත්තටම කියනව නම් වැරදියිමයි. අපි නිදහස් වූ පිරිසිදු වූ මනසකින් යන්න ඕන. නිදහස් වූ සිතුවිල්ලකින් යන්න ඕන.

මට මතකයි ඒ කාලෙ මම බණ කියන්න කලින් ඉස්සෙල්ලා, අද මම මෙහෙම කියන්නේ මෙහෙම කියන්නේ කියලා පොඩ්ඩක් කාරණා හදා ගත්ත කියන්නකො. මොන. බණ කියන්න පටන් ගත්තම කියන්න බැහැ. ඒ කල්පනා කරපුව ඔක්කොම මතක නෑ නෙව අපේ හිතේ. අමතක වෙනවනෙ, ඒක සාමාන් යයිනෙ. එහෙම වුනාම මුල් කෑල්ල කියයි, මැද කෑල්ල කියයි, අවසාන කෑල්ල කියයි, කියාපු දෙයක් නෑ අවසානයට.

මට මතකයි අපේ නායක හාමුදුරුවොත් කියාපු ලස්සන කතාවක් තිබ්බා. නායක හාමුදුරුවන්ගෙ පළවෙනි ධර්ම දේශනාව. අවුරුදු දහඅටයි කිවුව එතකොට වයස. ඉතින් උන් වහන්සේ ලොකු හාමුදුරුවො කිවුවට පස්සෙ හොඳ බණක් හදා ගත්තලු. පොත් බලලා අනං මනං කරලා පැය දෙකහමාරක තුනක හොඳ බණක් හදා ගත්තලු. හදාගෙන බණ ටික හොඳට කටපාඩම් කර ගත්තලු.

කරගෙන කොහෙදෝ තැනකට එක්ක ගියාට පස්සෙ, කට්ටියත් ඉතින් ඇවිල්ල හිටියලු පොඩි හාමුදුරුවොනෙ ඉතින් අවුරුදු දහඅටයි කියන්නෙ. ඊට පස්සෙ ඉතින් දේවතාරාධනාවල් කරලා, නමස්කාර කියලා ඉතින් බණ කියන්න පටන් ගත්තලු. ඊට කලින් බුද්ධ පූජාව එහෙමත් තියන්නත් ඇති. බණ පටන් ගත්තලු. ගාථාව කිවුවලු. නිධාන කතාව කියන්න ගත්තලු. මැද අමතක වුනාලු. අවසානෙට බලනකොට දෙයියන්ටයි මළගිය ඥාතීන්ට පින් දෙන එක මතක් වුනාලු, ඒක කිවුවලු. විනාඩි දහයයි පහළොවයි බණ ඉවරයි. මටත් ඕක වෙලා තියනව.

අපි මේ දේට යන්නේ මුලින්ම හිතේ හදා ගත්ත එක්තරා වූ විදිහේ මහා විශාල සැලැස්මක් එක්ක නම් පින්වතුනි, ඇත්තටම අපිට මේ ගමන යන්න බැහැ. භාවනාව කරන අපි බොහෝ දෙනෙක් කියන කාරණාව තමයි, "මට පැයක් නම් ඉන්න බෑමනෙ. පැයක් භාවනාව කරගෙන ඉන්න බෑ. වාඩි වෙලා ඉන්න බෑ මයි." ඒකට හේතුව අපි හිතාගෙනයි වාඩි වෙන්නෙ මම පැයක් ඉන්නවාමයි හෝ පැයක් ඉන්න ඕනමයි කියල.

නමුත් මොකද කියන්නේ එක හුස්මක් බලන වෙලාව ඉන්නවා, ඒකට තව එක හුස්මක් එකතු කර ගන්නවා කියල හිතුවොත් එහෙම. අපි අපිට දරන්න පුළුවන් ප්රමාණයේ බරක් අපේ හිතට දෙන්න ඕන. අපි අපට දරන්න පුළුවන් ප්රමාණයේ ධාරිතාවයක් අපේ හිතට දෙන්න ඕන. නැත්නම් අපිට කරන්න පුළුවන්, ඇත්තටම පුළුවන් ප්රමාණය තේරුම් ගන්න ඕන. මේ දේ තේරුම් ගත්තා නම් පින්වතුනි, භාවනාව හරි සාර්ථකයි. භාවනාව හරිම සරලයි.

ඒක සරල වෙන්නෙ නැහැ පූර්වයෙන්ම නිගමනය කරන හින්දා, "මේක මේ විදියටම වෙන්න ඕන, මේ වගේ කාලයක්ම තියෙන්න ඕන, මදුරුවෝ කන්න හොඳ නෑ, වේදනාවල් දැනෙන්න බැහැ, සිතුවිලි යන්න එන්න බැහැ, දාඩිය ගලන්න බැහැ, අහල පහල සද්ද බද්ද ඇහෙන්නත් බැහැ." මේව තමා තියන ප්රශ්න.

මේ කියන පූර්ව නිගමන හින්දයි අපි දුක හදා ගන්නෙ. මේ කියන දේවල් තමයි අපිව දුකට අරගෙන යන්නෙ. දුකට පමුණුවන්නෙ. මං මේ කියන කාරණාව ගැන ඕනෑ තරම් අත්දැකීම් ඔය ඇත්තො ගාව ඇති. ඕනෑ තරම් අත්දැකීම් ඔය ඇත්තෝ ගාව ඇති. එතකොට පින්වතුනි, අපි අපේ ජීවිතය තුල මේ වගේ පුරුද්දකට ඇබ්බැහි වෙලා තියෙන්නෙ, මේ වගේ පුරුද්දකට අපිව යොමු වෙලා තියෙන්නෙ, හුරු වෙලා තියෙන්නෙ මොකක් හින්දද?

අන්න එතන තමයි ලස්සනම කාරණාව තියෙන්නෙ.

ඔය 'අනත්ත ලක්ඛණ' සූත්රයෙ අපිට කියල දෙන්නෙ පින්වතුනි, අපි ඇහැට දකින රූපය බලන්නෙ නිත්ය හැටියටමයි. ස්ථිර හැටියටමයි. "මම දැකපු එකමයි හරි." කනට අහන සද්දෙ අහන්නෙ හෝ ඒක තේරුම් ගන්නෙ, ඇත්තටම අහනව කියනවටත් වඩා ඒ දේ තේරුම් ගන්නෙ ස්ථිර හැටියටමයි.

"මේකයි මම දැක්කෙ, හා...ඒකමයි තියෙන්නෙ. මේකයි මම ඇහැව්වෙ, හා...ඒකමයි තියෙන්නෙ. මේකයි මට දැනුනෙ, හා...ඒකමයි තියෙන්නෙ."

ඔන්න ඔතනයි ප්රශ්නෙ. ඔය කියන ස්ථිර වූ අදහසත් එක්කයි අපි පූර්ව වූ නිගමනයට යන්නෙ. අපි මුලින්ම තීන්දුව ගන්නෙ මුලින්ම

තීරණය කරන්නෙ මේකෙ මෙන්න මේකමයි තියෙන්නෙ කියල. හිතේ ඒ විදිහේ අදහසක් හදා ගත්තට පස්සේ ඒ රූපය වෙනත් ආකාරයකින් අපි හිතාමතාම දකින්නේ නැති තාක් අපේ හිතේ තියෙන්නේ අර විදියටම තමයි.

උදාහරණයක් හැටියට කවුරුහරි කෙනෙක් අපිට ගුරුහරුකමක් දුන්න කියන්නකො. ඒ දුන්න ගුරුහරුකම අපි ගත්තා නම් එහෙම "මෙයා මට ඔච්චමක් කරනව" කියල, අපේ හිතේ ඒ පූර්ව වූ නිගමනය ඒ විදිහට තියන හින්දා තමයි, ඒ කෙනා ආයෙ ගුරුහරුකමක් දුන්නත් ආයෙ යමක් කියල දුන්නත් අපේ හිත අපිට මතක් කරල දෙන්නේ, "මෙයා මං නොදන්න කතාවක් කියල දෙනව කියල නෙමෙයිනෙ. මට ඔච්චම් කරනව" කියල. "මට විහිළුවක් කරනව" කියලමයි. මේ තමයි අපි කරල තියන පූර්ව වූ නිගමනය.

එතකොට පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනව, "ඇස අනිත්යයි, කන අනිත්යයි හෝ රූපය අනිත්යයි, වේදනාව අනිත්යයි, සංඥා අනිත්යයි" ආදී වශයෙන් අපිට ඒවා බලන්න ඕන කියලා. මේක ඇත්තටම තව බලන්න ඕන පැත්තක් තියනවා අපි නොදැකපු.

ඒ පැත්ත තමයි මේ රූපය බලනකොට මං ඒක බැලුවෙ මෙන්න මේ විදිහෙ අදහසකින් කියන එකයි අපි අනිත්යයෙන් බලන්න ඕන. මොනවද?

මේ රූපය බලනකොට හෝ මේ සද්දය අහනකොට, ඒ සද්දය හරි ඒ රූපය හරි මොකක් හරි, ඒ අරමුණ මම ග්රහණය කර ගත්ත විදිහක් තියනව. ඒක ස්ථිර හැටියට තියාගත්තොත් තමයි මෙතන ප්රශ්ණෙ තියෙන්නෙ. ඒක අපිට පුළුවන්කම තියෙන්න ඕන අළුත් කර ගන්න පුළුවන් අදහසකට යන්න. මේ මොහොත තුල අපි ඒ දේ ස්ථිර කර ගත්තා වෙන්න පුළුවන්. අපේ තියන නොදැනුවත්කමට, මෝහයට වෙන්නත් පුළුවන් අවිද්යාවට.

නමුත් යහපත හෝ යථාර්තය හෝ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් අපිට තේරෙන්න පටන් ගත්තාම අපේ හිතේ නිහතමානීබවක් ඇති කරගෙන තියෙන්න ඕන "හා...ඊට කලින් මම ඇති කරගෙන තිබ්බ අදහස වැරදියි. මෙන්න මේ විදිහේ අදහසක් මම ඇති කර ගන්න ඕන" කියල.

එහෙම කර ගත්තොත් විතරයි අර පූර්වයෙන් කරපු නිගමනය අළුත් කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. අපි අළුත් කෙනෙක් බවට පත් වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් පරණ අදහස් තුලම තමයි ගිලිල ඉන්නෙ. පරණ අදහස්ම තමයි ගිලගෙනත් ඉන්නෙ. අපි වෙනස් වෙන්නෙ නෑ ඔහොම නෙමෙයි මොන තාලෙකින්වත්.

එහෙම කෙනාට සංසාරෙ දුක මිසක සතුටක් හම්බ වෙන්නෙත් නෑ. හේතුව මේ ජීවිතේ මේ සංසාර ගමන ඔය ඇත්තොත් මමත් යන්නෙ මොකක්

හින්දද? ඇහැට දකින රූප නිත්ය හැටියට බලාපු හින්ද තමා. කනට අහපු සද්ද නිත්ය හැටියට අදහස් දරාපු හින්ද තමා. නාසයට දැනිච්ච ගඳ සුවඳ, දිවට දැනිච්ච රසය, කයට දැනිච්ච ස්පර්ශය වගේම හිතට ආපු අරමුණ මේකමයි කියල තීන්දුවක් තීරණයක් ගත්ත හින්ද තමයි. ඉතින් මේක මෝහයක් නේ. ඒක මුලාවක්.

එතකොට ඔය කියන මුලාවෙන් නිදහස් වෙන්නටයි පින්වතුනි භාවනාව අපිට කියල දෙන්නෙ. භාවනාව තුලදී, අපි මේ මොහොත තුල තියෙන්නෙ මොකද්ද කියල ඉස්සෙල්ලාම දැන ගන්නව. මුලින්ම තියන ප්රශ්ණය අපිට භාවනාවක් කරනකොට අසවල් දේ විතරයි තියෙන්න පුළුවන්, අසවල් දේ බෑ කියන එකනෙ.

නමුත් සතර සතිපට්ඨාන සූත්රය අරන් බලනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

සැප වේදනාවක් තියනව නම්, "හා..සැප වේදනාව එනවා, තියනවා, යනවා." දුක් වේදනාවක් තියනව නම්, "හා..දුක් වේදනාවත් එනවා තියනවා යනවා."

අපි කියමුකො තව එකක්. නීවරණ පබ්බයෙ තියනවා,

"කාම සිතුවිල්ලක් එනවා නම් එනවා, තියනවා නම් තියනවා, යනවා නම් යනවා. කාම සිතුවිල්ලක් තිබ්බ එකක් නැති වුනා නම් නැති වුනා. ඒ නැති වෙච්ච බව දන්නව නම්, දැනගත්තා. තිබ්බ එක නැති වෙලා ගියා."

මේ ආකාරයට අපේ ජීවිත තුල පින්වතුනි, සතර සතිපට්ඨානයට සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට, අපි අර හුරතලයට වගේ කියන වචනයට 'අපක්ෂපාතී වූ නිරීක්ෂණයට' දා ගන්නට බැරි කාරණාවක් ඇත්තේම නෑ.

අපේ ජීවිතය තුල තියන හෝ අපි අත්දකින, අපිට මේ මොහොත තුල තේරෙන, කරන, හැම දෙයක්ම සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් දේවල්. නමුත් අපි පූර්වයෙන් නිගමනය කරල තියනවා,

"මේ දේ වෙන්න බෑ" කියල. "භාවනාව කියල කියන්නෙ මේව නෙවෙයි. භාවනාව කියන්නෙ මෙහෙම එකක් නෙවෙයි. මගේ ජීවිතේ කියල කියන්නෙ මෙහෙම එකක් නෙවෙයි. මම ආදරේ කරන කෙනා හරි මම ගරු කරන කෙනා හරි එයා මෙහෙම වෙන්න බෑ. එයා මට මෙහෙම කියන්න බෑ. අහස කියල කියන්නෙ වහින එකක් විතරයි. එක්කො පායන එකක් විතරයි."

මේ විදියට අපි පූර්වයෙන් නිගමනය කරල තියන හින්දාමයි අපි දුක හදා ගන්නෙ. ඇයි ඒ? ඒ නිගමනය කරන්නෙ ස්ථිර හින්ද. අපි දන්නවා,

අහල කියනවා, කනටත් හුරුයි මේ ලෝකේ කිසීම කිසි දෙයක් නිත්ය නෑ කියලා. නැති වුනාට අපි ගන්න අදහස නිත්යයිනෙ. ඉතින් ඒක හින්දනෙ මේ දුක හදා ගන්නෙ. ඒ නිත්ය අදහස අරගෙන අපි ඒක තුල බැසගෙන ඉන්නවා මේක තමයි සැප කියල. නෑ ඒක දුකක් තියෙන්නෙ. ඒක අතහරින්නත් බෑ. හේතුව මොකද්ද?

එච්චරයිනෙ මට තියෙන්නෙ. ඕක තමයි ඉතින් ආත්මය හැටියට ගන්නෙ. මගේ හැටියට ගන්නෙ.

එතකොට අපි පුරුදු කරන්න ඕන පින්වතුනි, සතර සතිපට්ඨානය තුල මුලින්ම මේ තියන දේවල් ඕන එකක් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න. ඒක හදාගෙන යන ගමනට අනිත්යතාවය හෝ දුක්ඛතාවය හෝ අනාත්මතාවය නැතිනම් ස්ථිර හැටියට හිතන්නෙ නැති බව, දුකකට පමුණුවන්න පුළුවන්බව වගේම මට පාලනයක් කරන්න බැරි විත්තිය හොඳහැටි තේරුම් ගන්න ඕන. මම ගන්න තීන්දුවම හෝ තීරණයම නෙවෙයි සිද්ධ වෙන්නෙ කියන එක අපි අපේ හිතට තේරුම් ගන්න ඕන, තේරුම් කරල දෙන්න ඕන.

එතකොට මුලින්ම අපි සිහිය කියන එක පුරුදු කරන්න පටන් ගත්තේ හුදෙක් තියන දේ දකින්නමයි. නමුත් දැන් මේ දේට යෝනිසෝමනසිකාරය නැත්නම් සම්පජන්යය නැත්නම් විපස්සනාවක් එකතු කරනව හෝ විපස්සනාවෙ තැනට දැන් අපේ සිහිය වර්ධනය වෙමින් පවතිනව. ඒ කොහොමද?

අපි තියන දේ දකින්නෙ අනිත්ය ස්වභාවයක් හැටියට. ඒ තියන දේ නෙවෙයි එතකොට අපිට අරමුණ වෙන්නේ, අනිත්යතාවයි අපේ අරමුණ වෙන්නෙ. මේ තියන දේ, මම ගත්ත අදහස, දුකක් හදන්න පුළුවන් එකක් වෙන්න පුළුවන් කියන විදියටයි අපි අදහස් ඇති කර ගන්නෙ. මට පාලනය කරන්න බැරි හෝ අනාත්මයක් වෙන හැටියටයි අපි තීරණය ගන්නෙ හෝ තේරුම් ගන්නෙ.

අන්න එතකොට මේ තියන දේ වෙනස් වෙලා තව එකක් බවට පත් වුනාට අපිට ප්රශ්නයක් නෑ. හේතුව තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන හැටියට අපි තේරුම් ගන්න ඉගෙනගෙන තියනව. යථාර්තය යථාර්තය හැටියටම, ඇත්ත ඇති සැටියෙන්ම අපි තේරුම් ගන්න උත්සුක වෙලා තියනව. හිත පුරුදු කරනව.

සතර සතිපට්ඨානය යන්නෙ ඔන්න ඔය කියන ගමනටයි. ඔන්න ඔය විදිහේ ගමනකුයි සතර සතිපට්ඨානය තුලින් අපිට යන්න කියන්නෙ.

ඔය ඇත්තො භාවනා කරනකොට මේ වටපිට ඇහෙන සද්ද ඇහෙන්න පුළුවන්, වේදනාවල් දැනෙන්න පුළුවන්, හිත එහෙ මෙහෙ දුවන්න පුළුවන්, නින්ද කඩාගෙන වැටෙන්න පුළුවන්, ඇඟ රිදෙන්න පුළුවන්. මේ

එකක්වත් පින්වතුනි, වෙන්න බැරි ඒව නෙවෙයි. මේ ඔක්කොම ටික වෙන්න පුළුවන් ඒව.

මගේ යෝජනාව ඒ එකකටවත් බැමි දාන්න එපා, 'වෙන්න බැරි දෙයක්' කියල. වෙන්න දෙන්න.

ඒ දේ හසුරුවා ගන්න පුළුවන්ද බැරිද කියන එක ඒක අපි පස්සෙ ඉගෙන ගනිමු. දැනට අපිට තේරෙන මාධ්යය තුල හෝ තේරෙන මට්ටම තුල තියෙන්නේ අපි එක එක ඒව බැමි දාල නතර කරන එක නම්, නෑ දැනට අපි ඒ දේවල් වෙන්න දෙමු. භාවනාව තුලදිනෙ.

එන සිතුවිල්ලකට එන්න දෙමු. දැනෙන වේදනාවකට දැනෙන්න දෙමු. ඇඟ රිදීමකට රිදෙන්න දෙමු. ඇහෙන සද්දෙකට ඇහෙන්න දෙමු. අපි හොඳට යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුක්තවම, හොඳ අවධානයෙන් යුක්තවම ඇහෙන එකක් නම් අහගෙන ඉමු. දැනෙන එකක් නම් දැනි දැනී ඉමු. ඇහැට රූපයක් නම් පේන්නෙ නෑ භාවනාව තුලදි ඇහැ පියාගෙන ඉන්න හින්දා. අනික් දේවල්වලට අපි ඉඩ සලසා දෙමු.

තේරෙන එකක් නම් ඒ විදියට තේරෙන්න දෙමු. අපේ හිතට පැන නඟින හෝ අපිට මේ මොහොත තුල දැනෙන යම්කිසි දෙයක් තියනවද, ඒ කිසීම කිසි දෙයක් වැරදි නෙවෙයි. ඒව දැනෙන්න පුළුවන් දේවල්. හැබැයි අපිට ඕන නෑ ඒව දැනෙන්න. අපි කැමති නෑ ඒව දැනගන්න. නමුත් පින්වතුනි, සාමාන්ය ජීවිතය තුල අපි ඕන තරම් රූප බලනව, ඕන තරම් සද්ද අහනව, ඕන තරම් නාසයට ගඳ සුවඳ දැන ගන්නව, ඕන තරම් හිතනව. ඒ පැත්තට නම් ඒ පැත්තට, මේ පැත්තට නම් මේ පැත්තට.

ඕන තරම් කතාබහ කරනව. ඕන තරම් වැඩ කටයුතු කරනව කිසිම කිසි සංවරයක් නෑ. ඉතින් ඒ හිත භාවනා කරන්න වාඩි වුනාට පස්සේ ඔය කියන අරමුණුත් එක්ක ඇලෙනවා, ගැටෙනවා කියන එක අහන්න දෙයක්යැ.

අපි පළවෙනියෙන්ම තේරුම් ගන්න ඕන මේකෙ ඇතුලෙ ඉන්නෙ මම කවුද කියල. පූර්ව නිගමනය කරල තියන මම ඇත්තටම සැබෑම අහිංසකයෙක් කියල හිතන්නත් පුළුවන්. ඒ අපි හිතාගෙන ඉන්න එක්කෙනානෙ, පූර්ව නිගමනය කරල ඉන්න එක්කෙනානෙ. නමුත් හැබෑම කෙනාව එළියට එන්නෙ කොහොමද?

අර පූර්ව නිගමනය පැත්තකට කරලා ඇත්තටම තියන ස්වභාවය තේරුම් ගත්තට පස්සෙයි.

ඒ ඇත්තම ස්වභාවය ඇහැට දකින රූපය මොන විදියටද බලන්නෙ කියල හොයල බලන්න ඕන. තරහෙන් බලනව වෙන්න පුළුවන් ගොඩක් වෙලාවට. අමනාපයෙන් බලනව වෙන්න පුළුවන්. ගැටීමෙන් බලනව වෙන්න

පුළුවන්. කනට අහන සද්දය මොන තාලෙන්ද බලන්නෙ කියල බලන්න ඕන. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ කොහොමද බලන්නෙ කියල බලන්න ඕන. දිවට දැනෙන රසය, කයට දැනෙන ස්පර්ශය ඒ වගේම හිතට එන අරමුණත් මොන අයුරකින්ද ගන්නෙ? මොන ආනතියකින්ද ගන්නෙ කියල බලන්න ඕන.

අන්න ඒ දෙයයි තේරුම් ගන්න ඕන වෙන්නෙ. මේක කරන්න සිහිය තියෙන්න ඕන. මේක කරන්න මේ මොහොත තුල තමන්ට දැනෙන තේරෙන යමක් තියනවද, ඒ හැම දේම දැනෙන්න පුළුවන් තේරෙන්න පුළුවන් කියන එකයි අනුමත කරන්න ඕන පළවෙනියෙන්ම. ඕකට අපි පාවිච්චි කරපු වචනය තමයි 'සාදර වෙනවා' කියන එක.

මේකෙදි වෙන කල්පනා කිරිලි නෑ ඇත්තම කියනව නම්. සාමාන්ය ලෝකයේ අර අපිට දහමේ උගන්වන, කියල දෙන, ඒ වගේ අර මවාපා ගත්ත විපස්සනාවක් නෑ මේක අස්සෙ. මේ මොහොත තුල තියන දේ තේරුම් ගන්න එකයි තියෙන්නේ. මේ මොහොත තුල අපිට තියන ප්රශ්ණය හඳුනා ගැනීමයි කරන්නෙ. ඒ ප්රශ්ණය හොඳට හඳුනා ගත්තා නම් මේ මොහොත තුල, තමන් සමතුලිත ද අසමතුලිතද කියන එක අපිටම විද්යාමාන වේවි. අපි වටහා ගනීවි. තේරුම් බේරුම් ඇති කර ගනීවි.

ඒක හරි සරලයි.

ඒ කාරණාවට යන්න පුළුවන්කමක් තිබ්බොත් එහෙම පින්වතුනි, ඊට පස්සෙ අපිට පේන්න පටන් ගනීවි ඒ රූපය බලනකොට හෝ ඒ විදිහේ වේදනාවක් විඳිනකොට, ඒ විදිහේ සද්දයක් අහනකොට, ඒ විදිහේ සිතුවිල්ලක් හිතනකොට, අපි මොන අදහසක් එක්කද ඒ රූපය බලන්නෙ? මොන අදහසක් එක්කද ඒ සද්දය අහන්නෙ? මොන අදහසක් එක්කද ඒ සිතුවිල්ල විඳගන්නෙ? කියල අපිට තේරේවි.

ඔය මොන අදහසද කියන එක තමයි ඊළඟට වැදගත්ම සාධකය වෙන්නෙ. මොකද ඒ මොන අදහසද කියන එක තමා, ඒ හිතට ගන්නා වූ, ඒ මුලින් ඇති කරගන්නා වූ, පූර්ව නිගමනය තමයි ස්ථිර හැටියට ගන්නෙ. අර රූපය නෙවෙයි. ඒ සද්දය නෙවෙයි. ඒ ආපු සිතුවිල්ලත් නෙවෙයි. ඒක ගැන අපි තීන්දුවක් කරපු, විනිශ්චය කරපු විදිහයි අපි ස්ථිර හැටියට හිතේ තියාගන්නෙ.

ඔය තීන්දු තීරණ ටික තමයි, පූර්ව නිගමන ටික තමයි අපේ ජීවිතේ ඉස්සරහට හරි ආපස්සට හරි අරගෙන යන්නෙ. සාමාන්ය ජීවිතය තුල අනිත් ඇත්තොත් එක්ක සංතෝසයෙන් ඉන්නවද? ප්රශ්නයක් හදනවද? කියන එක තීන්දු තීරණය කරන්නෙ අපි ඇති කරගෙන තියන තීන්දු තීරණම තමයි.

මේ මොහොත තුල අපිට ඇහැට පේන රූපය පින්වතුනි, ඊළඟ මොහොත තුල පේන රූපය නෙවෙයි නෙව. රූපය ස්ථිර නැහැ අනිත්යයයි අනිවාර්යයෙන්ම. නමුත් අපි ස්ථිර හැටියට ගන්නවා, ස්ථිර හැටියට හිතේ හදා ගන්නවා, "මම දැක්කෙ මේ විදියටයි. හා...එහෙනම් මෙන්න මේකයි තියෙන්නෙ මෙතන" කියල.

ඔන්න ඔය කියන තැනෙනුයි නිදහස් වෙන්න ඕන.

සතිපට්ඨානයෙන් උගන්වන්නේ මේ මොහොත තුල ඉන්න නම්, මේ මොහොත තුල ඉන්න එකේ පළවෙනි ඉලක්කය තමයි 'විය නොහැක්කක් නොමැත' කියන එක.

මේ මොහොත තුල සිද්ධ වෙන හැම එකක්ම වෙන්න පුළුවන් දේවල් භාවනාව තුලදි. ඒ විදිහට හිත හදා ගන්න වුනහම, අපිට පැලපදියම් වෙන්න පුළුවන්කමක් තියනවා, අපිට රැඳෙන්න, ඉන්න පුළුවන්කමක් තියනවා, නතර වෙන්න පුළුවන්කමක් තියනවා, මේ මොහොත තුල තියෙන්නෙ මොකද්ද, ඒ තියන ඕනම එකක් එක්ක.

ඒකයි සතර සතිපට්ඨානයේ ඔය දේශනාව පටන් ගන්නකොට කායානුපස්සනා කොටස තුල බලන්න සම්පජන්යයේ, ඒකෙ කියනව,

"උච්චාරපස්සාවකම්මෙවා සම්පජානකාරී හොති" කියල.

අඩුම තරමෙ වැසිකිළි කැසිකිළි කරනකොට පවා අපිට සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන් කියලයි කියන්නෙ. ඔය කතාව කියල සමහර ලොකු හාමුදුරුවරු බැනුම් අහලත් තිබ්බ. "හාමුදුරුවො හරි කතාවක් කියන්නෙ" කියල. නමුත් ඒක ඇත්ත කතාව. වැරැද්දක් නෑ ඒකෙ. ඒක තමයි සත්යම වූ ඇත්ත කතාව.

අපි අපේ ජීවිතය තුල පින්වතුනි, පුරුදු කරන්න පටන් ගන්න ඕන, එදිනෙදා අපි ගත කරන ජීවිතයේ අපිට භාවිතා කරන්න හෝ පුරුදු කරන්න පුළුවන් මොකක් හරි කාරණා කිහිපයකට සිහිය දා ගන්න පටන් ගන්න ඕන. වචන කතාබහ කරද්දි වෙන්න පුළුවන්, වැඩකටයුත්තක් කරද්දි වෙන්න පුළුවන්, රූපයක් බලද්දි වෙන්න පුළුවන්, සද්දයක් අහද්දි වෙන්න පුළුවන්, ශරීරයට මොනව හරි දැනෙද්දි වෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි හිතන්න නරකයි ඔය ටික ඔක්කොම එකපාර කරනවා කියල. ඒක වැරදියි. මං අත්දැකීමෙන් කියන්නෙ ඒක වැරදියි.

හැබැයි එක කාරණාවක් කෙරහි අවධානය යොමු කරලා, එතනින් පටන් අරගෙන කරනව නම් අන්න ඒක සාර්ථකයි. ඕකට මං පටන් ගත්තෙ කෝප්පෙ

බිම තියන එක තමයි. මුළු දවසේම අනික් වැඩ හැම එකක්ම ඔහේ කරන්න ඇති, ඕව එහෙම තමයි ගොඩක් වෙලාවට කරල තියෙන්නෙ. අවංකවම පිළිගන්නව ඒක. හැබැයි කෝප්පෙ බිම තියන වෙලාවට විතරක් මං සිහියෙන් කලා. ඒ වෙලාව විතරයි, ඒ තත්පර කිහිපය විතරයි මුළු දවසේම මුල් කාලයේ මං භාවිතා කරපු සිහියේ ප්රමාණය. මං අවංකවම ඒක පිළි ගන්නව. ඒක කියන්න බය වෙන්නෙත් නෑ, ලැජ්ජ වෙන්නෙත් නෑ.

හැබැයි එතනින් පටන් ගන්න අපේ ජීවිතේ ඒ පුහුණුව ඊළඟට අපිට පුළුවන්කමක් හම්බ වේවි පින්වතුනි, වචනයක් කතා බහ කරනකොට අපි ඒ කතාබහ කරන වචනය තුල තියන ස්වරයේ මොකද්ද ගැබ්වෙලා තියන කතාව කියල බලන්න. කතා කරන වචනය නෙවෙයි. ඒ කතා කරන ස්වරයේ තියනවා, ඒකෙන් ඇතුලේ කියවෙන යම්කිසි කතාවක් තියනවා.

අපි ඇහැට බලන රූපය ඒ බලනකොට, ඒ බලන රූපයේ බලන ස්වභාවයෙන්, අපේ නෙත් යොමන ස්වභාවයේ තියනවා අපේ අභ්යාන්තරිකව තියන කතාවක් තියනවා. ඒ රූපෙ අපිට බලන්න පුළුවන් තරහෙන් හෝ අමනාපෙන් හෝ ඊර්ෂ්යාවෙන්, ඒ වගේම බොහොම පහන් සංවේගය ඇති වෙන හැටියට, දුක හිතෙන හැටියට, බොහොම ආදර කරුණාවෙන් යුක්තව, මෛත්රියෙන් යුක්තව, බොහෝම මධ්යස්ථ භාවයෙන් යුක්තව බලන්නත් පුළුවන්.

එතකොට හිතල බලන්න සාමාන්ය ජීවිතය තුල අපිට මෙහෙම දෙයක් සිද්ධ වෙනවා කියලවත් අපි දන්නෙ නැහැ. හේතුව සාමාන්යයෙන් අපි ජීවත් වෙන රටාව ඒක හින්ද. සතර සතිපට්ඨානයෙන් තමයි අපිට අපේ ජීවිතය පවා අරන් දෙන්නෙ. අපි ගාවට අපිව කිට්ටු කරල දෙන්නෙ.

අපි හිතාගෙන ඉන්නවා විපස්සනාවක් බාහිරෙන් හිතන්න ඕන කියලා. ඒක හිතුවට මේක අහුවෙන්නෙ නම් නෑ. මං අවංකව කියන්නත් ඕන ඒක. අපි මොනව හරි හිතාවි. ඒක හොඳයි. දැනුම ඇති කර ගන්න හොඳයි ඉතින්. ඒ වුනාට අපි අවබෝධයක් කරන්නෙ නෑ අපිව. පොතක් අවබෝධ කරනවා මිසක.

අපිව අවබෝධ කර ගත්තොත් විතරයි පින්වතුනි අපිට අපි දූපතක් කර ගන්න පුළුවන්කම හම්බ වෙන්නෙ. ඉතින් භාවනාව කියන ගමන අපිව අරගෙන යන්නෙ ඔන්න ඔය කියන දිශානතියටයි. ඔය කියන ස්වභාවයයි අපි අපේ ජීවිත තුල පුරුදු කරන්න දක්ෂ වෙන්න ඕන වෙන්නෙ.

සිහිය ඇති කිරීම කියල කියන්නෙ හරි පුදුමාකාර පාරුවක් වගේ හරියට. අපි බොහෝම කරදර බාධක තියන තැනක ඉන්න අය නම් ඒ කරදර බාධක තියෙන තැනින් අයින් වෙලා වෙනත් ක්ෂේම භූමියකට යන්න කියල නිකං හිතෙන් හදා ගත්තොත් එහෙම, අන්න එහෙම තැනකට යන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නිර්මාණය කරල දුන්න පුදුමාකාර පාරුවක් මේක.

මේ ගමන තුල එතකොට අපි ඉගෙන ගන්න ඕන දේ තමයි මුලින්ම තියෙන දේ මොකද්ද? කියල හඳුනාගන්න. මේ මොහොත තුල මම මේ දෙයයි කරන්නෙ කියල හඳුනා ගන්න ඉගෙන ගන්න ඕන. ඊට පස්සේ මේ මොහොත තුල මම කරන්නෙ මොන අදහසින්ද? කියන එක තේරුම් ගන්න පටන් ගන්නව ඕන. ඊළඟට ඒ අදහස තුල තියන යහපත් භාවය හෝ අයහපත් භාවය තේරුම් ගන්න ඕන.

කරන්න බැරි දෙයක් නෙවෙයි. අපිට කරන්න පුළුවන් දෙයක්. හැබැයි කාලයක් ගන්න පුළුවන්.

හොඳම ක්රමය තමා තමන් එදිනෙදා ජීවිතේදී හෝ සිහිය භාවිතා කරන්න කල්පනා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන මොනව හරි කාරණාවකට බොහෝ කාලයක් තිස්සේ පුරුද්ද ඇති කර ගන්න. බොහෝම කාලයක් තිස්සේ ඒ දේ පුරුදු කරන්න, වඩන්න. බොහොම කාලයක් තිස්සේ වඩනකොට, පුරුදු කරනකොට, ඒ දේ ක්රියාත්මක කරනකොට, අපිට ඒ කාරණේ හින්දා අනිත් ඒව ටික තේරෙන්න පටන් ගන්නවා.

මේක උදේට එක භාවනා ක්රමයක්, දවල්ට තවත් භාවනා ක්රමයක්, හවසට තවත් එකක්, එහෙම කරන්න එපා. තමන්ට දැනට කරන්න පුළුවන් දේ වාඩිවෙලා පොඩ්ඩක් ඉන්න එක විතරක් නම්, ආනාපානෙ බලන්න බැරි නම්, ඒ ඇති හොඳටෝම. ඒක හොඳයි කමටහනට.

ඒක නම් කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ, ඒක තමයි කරන්නත් ඕන දේ.

නමුත් අපි පූර්වයෙන් නිගමනය කරනවා "නෑ ඕක නෙවෙයි වෙන්න ඕන වෙන එකක්" කියල. අන්න ඒකනෙ වැරැද්ද. ඒකයි අපි කරගෙන තියන වැරැද්ද. ඒකයි අපි කරගන්න වැරැද්ද. අහිංසකයි කියනවට වඩා මෝඩයි.

හැබැයි දැන් අපිට අවස්ථාව තියනවා සතිපට්ඨානය හින්දා, මේ මොහොත තුල තියන ඒ ඕනම එකක් අනුමත කරන්න. අපි ඒ තරමට නිහතමානී වෙන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ. අපි කලින් නිගමනය කරන්න යන්නෙ නෑ මම හිතන ස්වභාවය මේකයි හෝ මට මේ විදිහයි තේරුනේ කියල. එහෙම ස්ථිර අදහසක් දැන් අපි ගන්න හිතන්න ඕනෙ නෑ.

මොකද බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනව අපි ඒ හිතට ගන්න අදහස්වලට පවා අනිත්යතාවය දාන්න. ඒ අදහස් කියන හැම එකක්ම වුනත් අපි බලන්න ඕන අනිත්ය කෝණයෙන්. සිහියටත් යන්න ඕන අනිත්ය මුසු වෙච්ච සිහියකින් ඊට පස්සෙ.

ඊළඟට අපි හිත තැන්පත් කර ගන්නෙ පින්වතුනි ආනාපානයට නෙවෙයි. වේදනාවට නෙවෙයි. අපෙ හිත සමාධිමත් වෙන්නෙ අනිත්යතාවය හින්ද. අපි අනිත්යය හැටියට බලන හින්ද.

ඒක අමුතුම ලෝකයක්. ඒක හරිම ලස්සන රටාවක්. මේක කල්පනා කිරීමක් නෙවෙයි. යථාභූත ඥාණ දර්ශනයක්. මේ මොහොත තුල අපි පේන දේ, තියන ඇත්තම කතාව තේරුම් ගැනීමක්.

ආශ්වාසය නම් පේන්නේ ආශ්වාසය දිහා මුලින් බලාගෙන ඉන්න බෑ. කැඩි කැඩී යන්නෙ. එතකොට මුලින් අපි ඒකට මනාප නෑ, කැමති නෑ. ඊට පස්සේ ඔන්න ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නව කාලයක් යනකොට,

"නෑ, මම කොච්චර හිතාගෙන හිටියත් මට ආශ්වාසයක් එක දිගට බලාගෙන ඉන්න බෑ."

එතකොට මුලින් හිතාපු එක තමා, "මේ දේ වෙන්න බැහැ" කියන එක. නමුත් පස්සෙ තේරුම් ගන්නව, "නෑ මේ දේ වෙන්න පුළුවන්" කියල. "මේ සිද්ධ වෙන විදිහ තමයි හරි" කියල.

එතකොට තේරෙන්නෙ ආශ්වාසයෙ කොටහක් නම්, "හා..ඒක තමයි හරි එක. මේ වෙන්නෙ හරි දේ" ඒ කොටස දිහා බෙහෙම කැමැත්තෙන් මනාපයෙන් බොහොම ගෞරවයෙන් බලාගෙන ඉන්න හිත හදා ගන්න ඕන. හිත පුරුදු කරගන්න ඕන.

එහෙම පුරුදු කරගත්තට පස්සේ, කාලයක් යනකොට, ඒ පොඩි කොටස විතරක් නම් අපිට පේන්නේ, ඒ පොඩි කොටස තුලත් ඇති වීමක් ඇති, පැවතීමක් ඇති, නැති වීමක් ඇති. ඒක ඇති වීමක ඉදල පැවතීමකට යන්න නම්, ඇති වීම නැති වෙන්න එපැයි පැවතීමට යන්න. පැවතීමෙ ඉඳලා නැත්තටම නැති වෙලා යන්න නම්, ඒ පැවතීම වෙනස් ස්වභාවයකට පත් වෙන්න එපැයි.

මෙන්න මේ අවස්ථාවන් වලදි අපි මේක තුල තියන අනිත්යතාවය දකින්න පටන් ගනීවි ඇහෙන් නැතත්. ඒක අපිට විද්යාමාන වේවි. මේකයි ධර්මයේ තියන ආශ්චර්යය. අන්න ඒ විදියටයි අපේ හිත් තැන්පත් කරගන්නෙ. එහෙම තැන්පත්කමක් අනිවාර්යයෙන්ම එන්නත් ඕන.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියල කියන්නෙ කාරණා අටක එකක්නෙ. අටක්ම තියෙන්නත් ඕන. කාලයක් ගන්නවා අපිට මේක කොහොමද ඕන වෙන්නෙ කියල තේරුම් යන්න. අපි දන්නව පොතේ පතේ කියල දෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් තියනව. කාරණා අටයි. සම්මා දිට්ඨියෙන් පටන් ගත්තහම. ඒ වුනාට අපේ පූර්ව නිගමනය මොකද්ද මා පුතා?

"සමාධිය හරි යන්නෙ නෑ. සමථය ඕන නෑ විපස්සනාව විතරයි."

හා නැද්ද? බහුතර මතය ඕකනෙ. නමුත් සමාධියක් ඕන නැත්නම් බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරයිද ඒක? තථාගතයන් වහන්සේ බොරු කියනව කියලද හිතන්නෙ? අපිට බොරුවක් තේරිලා තියනව කියලද හිතන්නෙ?

මෙන්න මේකයි රහස. කාලයක් යනව මේව පුරුදු කරන්න. ඒක හින්ද හදිස්සි වෙන්න නරකයි. ඉක්මන් තීරණ ගන්න නරකයි. විගහට තීන්දු තීරණ කරන්න නරකයි. කරුණු කාරණා හරි හැටියට දැනගෙන, තේරුම් අරගෙන, කාලයක් තිස්සෙ පුරුදු කරලා තීරණය කරන්න මිසක්.

ඉතින් ඔන්න ඔය කියන කාරණාවයි මට අද ඔය ඇත්තන්ට කියන්න ඕනකම තිබ්බෙ. ඉතින් භාවනාවක් කරන්න, විවේකයෙන් ඉන්න මේ වටපිටාව බොහොම හොඳ තැනක්. ඒක ඔය ඇත්තො දන්නව. ඒ නිදහස භාවිතා කරන්නත් ඕන. අපි හවස් අතේ ධර්ම සාකච්ඡාවක් කරල, කමටහන් සුද්ධ කරල, ඒ කටයුතු ටික හමාර කරමු. එතකං අද දවසේ තියන මේ කටයුතු සාර්ථකව කර ගන්න ඕන.

මේ කියල දුන්න කාරණාවලින් මං හිතනව ඔය ඇත්තන්ට මොනව හරි ප් රයෝජනයක් අත් වේවි කියල. එසේම වේවා කියල බලාපොරොත්තු වෙනව. සියළු යහපතම වේවා!

තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි